ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ
И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ

Я НИКОМУ НЕ ДОВЕРЯЮ

Эмоциональная холодность родителей травмирует ребенка. Во взрослой жизни эта травма мешает человеку выстраивать близкие отношения с другими. Люди с травмой отвержения рассказали «Снобу», через что им пришлось пройти в детстве и как их недоверие к миру портит им жизнь, а психологи — как прожить негативные чувства, простить родителей и научиться любить, чтобы исцелиться

История Анны | **История Ольги** | История Анны

«Я всегда боюсь, что меня прогонят и назовут никчемной»

Ольга, 35 лет

Я с детства ощущала свою ненужность и неважность. Приходя с работы, отец сразу уходил со мной гулять. Мать потом рассказывала, что я часто плакала, кричала и мешала его родственникам, у которых мы жили, и потому он много со мной гулял. Я росла очень активным ребенком, всегда собирала вокруг себя детей из ближайших дворов. В четыре года на меня уже оставляли младшую сестру. При этом я постоянно слышала от родителей: «не мешай», «будь тише», «отойди» или «займись уже чем-нибудь». Лет в пять в качестве наказания за какой-то проступок родители пригрозили отдать меня в детдом. Вечером отец надел на меня шубку и сказал: «У нас есть другая девочка, а такая нам не нужна. Мы отдадим тебя в детский дом». Мать сидела рядом с младшей сестрой в подтверждение его слов. Я сильно испугалась, попросила прощения и пообещала быть хорошей и послушной.

В школе я была активной и участвовала во всем, в чем только можно, до того момента, пока там не ввели экспериментальную учебную программу. Я училась в шестом классе, и учителя решили, что наш класс не справится, посчитали его отстающим. Это ударило по самолюбию моей матери, и она перевела меня в другой класс. Новые одноклассники меня не приняли: пару лет они напоминали, что я из отстающего класса и там мне и место, хотя у меня была нормальная успеваемость. Тогда же меня отвергли и бывшие одноклассники. Кто-то из них меня спросил, почему я перешла в другой класс. Я ответила то же, что говорили учителя: «Класс слабый, с программой не справится» — и они от меня отвернулись. Я осталась одна, без друзей. Мне очень хотелось общения, и я старалась всячески его заслужить. Я подстраивалась под других: с сильно умными корчила из себя зубрилу, с оторвами была оторвой. Если получалось с кем-то подружиться, вела себя так, как удобно этому человеку, боясь вновь остаться в одиночестве.

Поддержки от родителей не было — мои чувства никогда их не волновали. Они ни разу не сказали, что меня любят, ни разу не обняли. В моей семье вообще не принято было говорить о чувствах. Я должна была только приносить хорошие оценки и ни о чем другом не думать. При этом мне всегда внушали, что я ничего не умею, не могу, ни на что не способна. Мать говорила, что я никому не буду нужна и меня никто не будет любить. Ей часто говорили, что такую энергичную девочку надо отдать, например, на танцы (я была не против, но кого интересовали мои желания?), но она воспринимала это иначе: ее учат, как обуздать ребенка, которого слишком много, поэтому я должна стать незаметной. Матери всегда было стыдно за меня, а эти разговоры обо мне ей были невыносимы. Если вдруг ей рассказывали обо мне что-то плохое или я делала что-то, что ей не понравилось (а ей не нравилось 95% того, что я делаю), она говорила, что лучше бы убила меня еще в утробе и что проклинает день моего рождения. Зачастую это сопровождалось побоями, наказаниями (например, месяц без прогулок) и длительным игнором. Отец не вмешивался и не защищал меня. Он всегда говорил, чтобы я терпела и вела себя тише. Через какое-то время родители разошлись, и отца в моей жизни почти не стало. Однажды, когда мать меня довела, я спросила: «Ты вообще меня хотела?» Она рассмеялась и ответила: «Нет. Мы с твоим отцом просто трахались под забором».

Во взрослой жизни все это вылилось в то, что мне очень трудно вступать в отношения с людьми — это касается и работы, и дружбы, и личных отношений. Я ищу того, кто меня полюбит и примет, и всегда боюсь, что меня прогонят, скажут, что я никчемная. Я жду оценки, подтверждения, что мне можно быть / жить, что мне скажут: «Ты нужна, ты не мешаешь, ты меня устраиваешь». Я всегда думаю, что делаю недостаточно много или недостаточно хорошо. Раньше я вообще не могла брать и требовать свое, вступать в конфликт. Мне страшно было высказывать свое мнение, потому что в детстве я слышала от матери: «Кто ты такая? Ты должна слушать других, которые важнее, умнее и лучше». Я долго могла терпеть недовольство, а потом оно выливалось в истерики.

Раньше я велась на любого мужчину, который на меня посмотрит, и мной пользовались. Однажды в попытке сбежать от матери я чуть не вышла замуж. Мы с этим мужчиной постоянно ругались, как это обычно бывает в созависимых парах. Он выпивал. По стечению обстоятельств свадьбу пришлось отменить. В конце концов мы, к счастью, расстались. Теперь я просто избегаю отношений.

Сейчас я живу с матерью, но мы не общаемся. Отец не звонит. Раз в полгода я забегаю к нему на пять минут на чай. Особо не разговариваем: ему не нужны подробности моей жизни, а я постепенно перестаю искать его заботы и защиты.

Человек, в жизни которого было много абьюза, долго верит в свою ненужность и никчемность. Но когда я решила работать над этим, стала встречать людей, которые показали мне, что я им нужна и не мешаю, и один из них привел меня к психологу. Сейчас, кроме психотерапии, я занимаюсь духовными практиками и получаю психологическое образование. Иллюзии, что я навсегда избавлюсь от травмы отвержения, у меня нет. Она слишком глубоко во мне и, думаю, случилась еще в перинатальном периоде. Меня радует, что я могу ее отследить, знаю, как она проявляется. Я научилась с ней жить и давать людям право выбирать не меня и не принимать это на свой счет. Научилась говорить самой себе: «Я всегда с тобой, я тебя люблю, ты мне нужна, ты — самое дорогое, что у меня есть, и я тебя не брошу».

Елена Шохина
психолог
семейного
центра
«Зеленоград»

Отвержение проявляется в нечувствительности родителя к эмоциональным потребностям ребенка. Оно может быть явным, как в истории Ольги, или скрытым. Часто отвержение передается из поколения в поколение как форма взаимодействия. Например, в послевоенные годы родителям некогда было говорить детям, что они нужны и любимы. Повзрослев, дети воспринимали это как норму и бессознательно относились так же к своим детям.

История Ольги очень травматична — ее отвергли оба родителя: мать была более агрессивна, использовала физическое и эмоциональное насилие, отец же предпочитал не вмешиваться. Что сильнее сказалось на Ольге — еще вопрос, потому что девочка берет поведение отца за образец мужского отношения с себе. Возможно, Ольга будет искать мужчину или уже пыталась строить отношения с мужчиной, который игнорировал ее, как и отец.

Отец и мать Ольги подпитывали распространенный детский страх быть не любимым родителями ребенком, угрожая сдать ее в детдом. И у нее сформировался защитный механизм: «Если я не нужна миру такая, какая есть, я буду такой, какой меня хотят видеть другие». Это поведение жертвы. То есть травма расщепила детскую личность. Задача психолога эту личность собрать: помочь той маленькой Оле с ее желаниями и потребностями вырасти — прожить свои желания и стать опорой самой себе.

Помимо отвержения, Ольга столкнулась еще и с парентификацией — ситуацией, когда родители вынуждают ребенка рано взрослеть и перекладывают на него свои обязанности. Вообще, четыре-пять лет — знаковый возраст для формирования детской психики и дальнейшей судьбы человека. Благоприятная семейная система способна раскрыть потенциал ребенка и стать хорошим трамплином в жизни, неблагоприятная — искалечить.

Самостоятельно проработать такую травму практически невозможно. Одна из функций родителя — дать ребенку базовое доверие к миру, ощущение, что он любим и у него все получится. Лишенный этого ребенок, повзрослев, не знает, на что способен и что может. Поэтому тут потребуется долгая и кропотливая работа с психологом. Его задача — помочь взрослому человеку принять все, что было в его детстве, и отпустить обиду, которая сжигает колоссальное количество внутренней энергии и не дает человеку двигаться дальше. Психолог также поможет человеку выразить свои агрессивные эмоции. Когда ребенку было обидно и страшно, он не мог высказать это родителям. Но сейчас, став взрослым, он не только может, но и должен выплеснуть эмоции, которые разрушают его изнутри, а потом сказать своему внутреннему ребенку: «Что бы ни случилось, я с тобой. Я тебя люблю и всегда поддержу». Что и делает Ольга.

Эноб.

Выпускающий редактор: Анна Данилина, Татьяна Почуева
Корректор: Наталья Сафонова
Креативный продюсер: Дарья Решке

© All Right Reserved.
Snob
dear.editor@snob.ru